

Die körpereigene Kraft mobilisieren und mit frischem Antrieb starten

Online Seminar am 24.01.2023

Dozentin: Heilpraktikerin Anna-Katharina Heinrich

Ermöglicht durch die meta Fackler Arzneimittel GmbH, Springe

 meta Fackler
Arzneimittel GmbH
nature at work 

Zu Mir:

Anna-Katharina Heinrich

Heilpraktikerin seit 2010

Gründung der Vollzeitpraxis 1/2019

Schwerpunkte:

Anthroposophische Heilkunde und Sportmedizin

In Frankfurt-Sachsenhausen

www.heilpraktikerin-heinrich.de



Die besprochenen Inhalte und Anwendungen der Arzneimittel habe ich aus meiner Erfahrung in der Praxis mit Patienten und Kollegen gewonnen und gebe diese als Therapeutin an Sie weiter. Aufgrund der begrenzten Seminarzeit habe ich die aus meiner Sicht relevantesten Bereiche für die Praxis erläutert. Bevor von "stressbedingten" Erkrankungen ausgegangen wird sind alle anderen möglichen organischen Ursachen auszuschließen.

Die drei Grundsäulen der Therapie bei Müdigkeit, Überlastung und depressiver Verstimmung

1. Entgiftung und Organstärkung
2. Methoden und Präparate für akut herausfordernde Umstände
3. Rhythmus, Antrieb und Motivation erreichen

Die menschliche Reaktion auf Stress

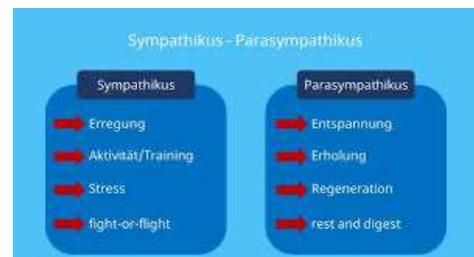
Zwei Hauptreaktionsketten

1. Sympathikus Aktivierung und Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin im Nebennierenmark
2. Über den Hypothalamus CRH Ausschüttung -> ACTH Ausschüttung in der Hypophyse -> Cortisol und Aldosteron Ausschüttung in der Nebennierenrinde

Die menschliche Reaktion auf Stress I

Sympathikus Aktivierung -> Adrenalin und Noradrenalin Freisetzung

1. Innerhalb von Minuten sind die Hormone im Blut, die Herzfrequenz steigt, die Bronchien erweitern sich, die Muskeldurchblutung steigt, Glukose wird über die Leber ins Blut freigesetzt, Verengung der Gefäße (Bsp.: Feldglomerulonephritis im 1. Weltkrieg)
2. Aktivierung von Reflexreaktionen – Das Denken und die Konzentration wird schwieriger
3. Cave: langfristig kann ein gestörtes Wechselspiel von Sympathikus – Parasympathikus entstehen



(Bild: Studyflix.de)

Die menschliche Reaktion auf Stress II

Hypothalamus -> Hypophyse -> Ausschüttung von Kortisol

1. Als „Gluko“kortikoid stellt es Energie bereit indem es den Blutzuckerspiegel erhöht
2. Es blockiert entzündliche Prozesse und wirkt immunsuppressiv (Hemmung der Wundheilung, Antiallergisch, Hemmung der Abwehrzellen)
3. Cave langfristige Wirkungen: Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Spannungskopfschmerz

Bild: Pixabay.com



Die menschliche Reaktion auf Stress III

Begünstigung von Entzündungen

- das Protein NF-Kappa B wird vermehrt in Stress Situationen in den Zellen aktiv, es löst Entzündungen aus und hält Abbauprozesse in Gang
- die antiphlogistische Wirkung von Urtica, Arnica (Bild: Pixabay.com) und Mutterkraut beruht mit auf einer Hemmung von NF-Kappa B



Die menschliche Reaktion auf Stress IV

Nieren

- Vermehrte Ausschüttung von ADH und damit Natrium + Wasser Rückresorption und Kalium Ausscheidung an den Nieren (Stressödeme)

Verdauung & Wärme

- die Verdauung verläuft langsamer (Reizdarmsyndrom, Gastritis), die Körpertemperatur sinkt, Triebe wie Hunger und sexuelle Lust werden gehemmt

Die menschliche Reaktion auf Stress V

Alles ist in Bereitschaft – die anderen Körperfunktionen werden dafür eingeschränkt

- Infektabwehr sinkt
 - Verminderte Proliferationsfähigkeit der Lymphozyten
 - Verminderte Aktivität der Natürlichen Killerzellen (NK-Zellen)
 - Verminderte Produktion der Antikörper
 - Verzögerte Reaktion auf Antigene
 - Verminderte Wundheilung
- die Leber leidet durch Dauerstress, es entstehen mehr Toxine bzw. diese werden nicht mehr gut abgebaut und es kann zur Zelldegeneration kommen

Die menschliche Reaktion auf Stress VI

Vorschnelle Alterung

- anhaltender Stress beeinflusst die Länge der Chromosomenenden (Telomere) negativ (dies kann Krebs begünstigen)
- beschleunigte Alterung von Körperzellen

Schädigung von Nervenzellen, verminderte und veränderte Neubildung von Nervenzellen

- chronischer Stress beeinflusst das menschliche Verarbeitungssystem für Emotionen
- dies kann zu Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen, Angst und Depressionen führen

Parasympathikus

Durch die dauerhafte Sympathikuserhöhung wird der Parasympathikus als Gegenspieler angehoben

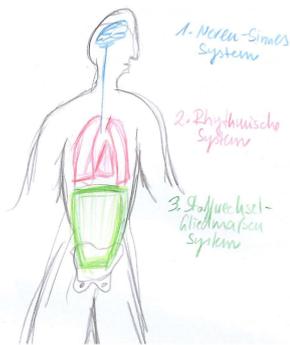
Das Wechselspiel der beiden stimmt nicht mehr

Es kommt zu Rhythmusstörungen wie Herz-Rhythmusstörungen, Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden (Bsp. Reizdarmsyndrom)

Beim Burnout ist der Parasympathikus dauerhaft angehoben



Organstärkung – die Dreigliederung des Menschen



1. Nerven-Sinnes-System
2. Rhythmische System
3. Stoffwechsel-Gliedmaßen System

Achtsamkeit

- Absicht
- Haltung
- Aufmerksamkeit
- Positive Grundstimmung

1. Entgiftung und Organstärkung

Unsere Entgiftungs- und Ausleitungsorgane:

- Leber, Galle und Pankreas
- Niere
- Haut und Lunge

Leber, Galle und Pankreas



„Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“

- metamarianum B12 N

- Absinthium D1, Agrimonia eupatoria D2, **Berberis D2**, **Carduus marianus** ø, **Chelidonium D6**, Cyanocobalaminum D3, **Flor de piedra D6**, Magnesium sulfuricum D2, **Quassia amara D2**, **Stannum metallicum D8**

- Alternativ:

- metaheptachol N, Hepatodoron (Weleda), Legalon forte (Madaus), Leberwickel (Scharfgartentee)

- metaharonga

- Asa foetida D3, Eichhornia D2, Haronga Ø, Nux vomica D4, Okoubaka D2, Syzygium jambolanum Ø, Taraxacum D1



Niere



Unser Gefühlsorgan, Partnerschaft & Beziehungen, „neben sich stehen“, Schwindel

- metasolitharis

- Anguilla anguilla D6, Lespedeza capitata D4, Lytta vesicatoria D6, Ononis spinosa D4, Solidago virgaurea D4

- Alternativ

- Goldruten- und Ackerschachtelhalmttee, Birke, Kupfer Salbe rot (Wala)





Haut, Bindegewebe und Lymphe

Haut und Lymphdrainage

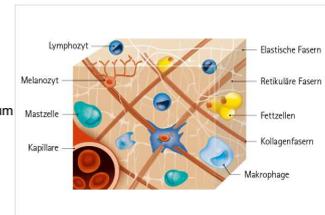
- Naturkosmetische Pflege um die Ausscheidungsfunktion nicht zu behindern, Saunagänge, basische Bäder mit Bürstenmassage (P.Jentschura), manuelle Lymphdrainage, Bewegung

Der Pischinger Raum als Funktionseinheit – metabiarex N

- Acidum formicicum D2, Echinacea purpurea D6, Medorrhinum-Nosode D30, Pyrogenium-Nosode D15, Sulfur D200, Tabacum D6, Tuberculinum-pristinum-Nosode D30, Vaccinium-Nosode D30, Vincetoxicum D3

Das Bindegewebe – metasilicea S

- Metasilicea: Stärkung des Bindegewebes und Stabilisierung im Anschluss
- Aletris farinosa D2, Bambusa D12, Calcium silicofluoratum D12, Equisetum arvense D1, Stannum metallicum D8



Lunge

Die Lunge als unser rhythmisches Atmungsorgan

- Über unsere Atmung können wir bewusst unseren Körper beeinflussen. Gerade beim Yoga wird dies intensiv praktiziert.
- Das Erlernen der Nasenatmung ist ein einfacher Schritt zu einer verbesserten Gesundheit
 - Reinigung, Anfeuchtung- und Anwärmung der Atemluft, NO₂ Produktion, Verbessert die Ökonomie der Atmung und wir erreichen einen effektiveren Sauerstoffaustausch in den Zellen
 - Erleichterung der Entgiftung unseres Körpers durch die optimale Sauerstoffversorgung
- Gewöhnung an eine tiefe und ruhige Atmung
- Buchempfehlung: Erfolgsfaktor Sauerstoff von Patrick McKeown (Bild: Thymian von pixabay.com)



Grundschemata der 3-Phasentherapie

Dosierungsbeispiel: 10 - 10 - 10 Tropfen = morgens Einnahme - mittags Einnahme - abends Einnahme, je 10 Tropfen

Woche	Phase 1 Ausleitung		Phase 2 Ausleitung und Reaktivierung				Phase 3 Stabilisierung	
	1	2	3	4	5	6	7	8
Drainagemittel: metasolitharis (Nieren) metaheptachol® N oder metamarianum B12 N (Leber / Galle / Darm) metaharonga (Bauchspeicheldrüse / Darm)	Jeweils 10-10-10	Jeweils 10-10-10	Jeweils 10-10-10	Jeweils 10-10-10	Jeweils 10-10-10	Jeweils 10-10-10	-	-
metabiex® N (Reaktionsmittel)	-	-	3-3-3	5-5-5	10-10-10	10-10-10	-	-
metasilicea S (Kieselsäure-Komplex)	-	-	-	-	-	-	10-10-10	10-10-10

Methoden und Präparate für akut herausfordernde Umstände



Der Notfallkoffer:

Atmungstechnik (Andrew Hubermann)

- Zweimal durch die Nase einatmen
- Einmal lange durch den Mund ausatmen (max. CO2 Ausatmung)

metakavernit

- Argentum nitricum D5, Mandragora D6, Piper methysticum (Kava-Kava/ Rauschpfeffer) D6, Sumbulus moschatus (Moschus) D4 (3x20 Tropf. oder 30 Trpf. vor dem Schlafen)
- Alternativ metakaveron Streukügelchen (akut bis halbstündlich 5 Glob., chronisch: 5x 1-3 Glob.)

Neurodoron Weleda

- Aurum metallicum D10, Kalium Phosphoricum D6, Ferrum Quarz D2 (3x2 Tbl.)



Methoden und Präparate für akut herausfordernde Umstände

Der Notfallkoffer:

- Lavendelöl oder Lasea Kapseln
- Kalte Dusche
- Rückzugsort kreieren
- Bewusstes Genießen von schönen Momenten
- Progressive Muskelentspannung
- Aurum Lavandula comp. Herzsalbe
- Schüssler Salze : Magnesium phosphoricum D6 - die heiße 7



Rhythmus, Antrieb und Motivation erreichen

- Der Körper liebt den Rhythmus.
 - Tagesrhythmus (z.B. Essenszeiten, Rituale...), Wochenrhythmus (Familie, Sporttag, Verwöhnzeit...), Monatsrhythmus (Natur, Freunde, Musik/ Kreativität...) u.s.w.
- Achtsamkeit/ Meditation
 - Absicht
 - Haltung
 - Aufmerksamkeit
 - Positive Grundstimmung
- Rituale, Naturbesuche, Sport, gesunde Ernährung, soziale Kontakte, Kreativität etc. fest im rhythmischen Ablauf integrieren (Bild: Pixabay.com)



Rhythmus, Antrieb und Motivation erreichen

Dopamin – ein einflussreicher Neurotransmitter

- Motivation, Begeisterung und Zufriedenheit. Dopamin wirkt im limbischen System.
- Der Dopamin-Level hat einen Einfluss darauf wie wir uns generell fühlen
- Zusammenhang Adrenalin (Epinephrine) – Dopamin (Katecholamine)
- Wie unsere Erinnerung daran ist das Event genossen zu haben. Bzw. der Zusammenhang wie sehr ich den Sport genieße und die Dopaminausschüttung / Wir können uns nicht belügen, aber den Dopaminlevel beeinflussen und dieser ist trainierbar
- Synergieeffekte bzw. was uns dazu bringt immer mehr haben zu wollen. Bsp. Work hard – play hard Typen = alles vorwiegend Dopamin Aktivitäten – nach ein paar Jahren treten Burnout Gefühle auf

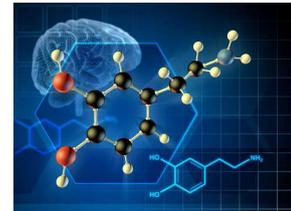


Bild: pixabay.com

Rhythmus, Antrieb und Motivation erreichen

Weil uns das Telefon von Natur aus nicht glücklich macht

- Beziehungen liebevoll pflegen
- Elimination toxischer Beziehungen
- Soziales Engagement – Sinnhaftigkeit

Die Wim Hof Methode (Bild: www.wimhofmethod.com)

- Eiswasserbäder: Den Körper daran gewöhnen auch immer wieder unangenehme Herausforderungen zu meistern

